



# 心理学 导论

XINLIXUEDAOLUN

刘启珍 主编



湖北人民出版社  
HUBEI PEOPLE'S PRESS

# 心理学 导论

XINLIXUEDAOLUN

刘启珍 主编 张立春 副主编



湖北人民出版社  
HUBEI PEOPLE'S PRESS

# 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论/刘启珍主编.  
武汉:湖北人民出版社,2006.2

ISBN 7-216-04580-7

- I. 心…
- II. 刘…
- III. 心理学
- IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 158143 号

心理学导论

刘启珍 主编

出版: 湖北人民出版社  
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号  
邮编:430070

印刷:武汉市爱民印刷厂  
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32  
字数:316 千字  
版次:2006 年 2 月第 1 版  
印数:1-3 000  
书号:ISBN 7-216-04580-7/C·230

经销:湖北省新华书店  
印张:12.625  
插页:1  
印次:2006 年 2 月第 1 次印刷  
定价:28.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

## 前 言

公共心理学在高师课程建设中占有重要地位。它的教学质量关系到师范生培养目标的完成,因此,它是培养合格的中学教师不可缺少的教育理论课,是一门高师各专业学生的公共必修课。随着心理科学的发展、教育改革的深化和素质教育的全面推进,以及未来教育和社会对教师素质要求的日益提高,担负着培养师范生基本素质使命的高师公共心理学课程的作用和意义将更加显著。

我国心理学工作者历来十分重视公共心理学课程的教材建设。建国以来,尤其是近十几年来,教育部集中组织及各级各类师范院校自己组织编写的心理学教材有多种,它们在心理学课程建设中发挥了积极的作用,积累了许多宝贵的经验,为我国基础教育的师资培训作出了很大的贡献。

湖北大学公共心理学课程建设的历史是全国公共心理学课程建设的一个缩影。我校心理学系的教师承担着全校师范生的公共心理学的教学任务。从20世纪80年代开始,我们就多次承担各级教学研究课题,坚持进行教学改革和课程建设。两年前,我主持了湖北省教育厅立项的教学研究项目“高师公共心理学教学内容改革的研究与实践”,为此,我们立足于湖北大学实际,加强了心理学教学内容改革的研究。湖北大学多年来也一直非常重视和支持公共心理学的课程建设,公共心理学是湖北大学重点建设的公共课程之一,2004年作为湖北大学第一届优质课程,学校又投入了

一定资金,加强了对公共心理学的课程建设。由于全体教师(包括老一辈已退休的教师)多年的努力,我校公共心理学课程取得了可喜的成绩,荣获湖北省第二、三届“优质课程”称号。

因此,本教材的编写是对我们多年来课程建设,尤其是教材建设方面成果的一次总结,是对省教育厅、湖北大学支持和关心公共心理学课程建设的一个回报。

本教材具有以下特点:

### 1. 采用普通心理学的基本体系

长期以来,我国的公共心理学在采用什么体系问题上,存在着不同的意见和观点,普通心理学是心理学的入门学科,如果不适当讲授普通心理学的基本概念、基本原理和基本规律,学生就难于深入学习和理解其他与教育、教学相关的分支心理学的内容。因此,本教材基本保持普通心理学的体系,但根据需要作了适当改变,增加和删减了相应内容。

### 2. 重视与教育、教学有关的应用心理学内容

我们认为,高师开设的公共心理学,其性质是应用学科而不是理论学科,培养的目标是中学的语文、数学、物理等学科的教师,而不是心理学教师,因此,本教材的内容重点放在将心理学理论应用于实际上。

### 3. 重视高师学生当前的心理需要

我们认为,高师开设的心理学应该肩负起双重任务,即既要服务于未来,培养师范生未来从事教师职业应具有的高素质、知识和能力,又要服务于当前,提高高师学生的心理素质,帮助他们解决当前生活、学习中的各种心理问题。

### 4. 科学性和时代性

一部好的教材应该做到一方面力求概念准确,原理清晰,用实证材料加以说明,所引用的研究成果都是已公开发表的;另一方面,努力跟上学术发展的最新步伐,反映该学科的最新研究成果。

本教材既反映稳定的知识,还注意反映最新的心理学研究成果。

本教材是集体智慧和集体劳动的结晶。所有参编人员都是多年来在高校承担公共心理学课程教学的教师。具体分工如下:第一章“绪论”严梅福,第二章“行为的生物学基础”陈建新,第三章“感觉和知觉”邓晓红,第四章“记忆”罗杰,第五章“学习心理”、第八章“行为动力”刘启珍,第六章“思维”、第七章“情绪”张立春,第九章“个体心理发展”王凤霞,第十章“智力与智力测验”纪凌开,第十一章“人格”徐学俊,第十二章“社会心理”徐碧波,第十三章“心理障碍与心理治疗”谢桂阳。刘启珍和张立春审稿,最后由刘启珍对全书进行统稿、定稿。

本教材的出版得到了湖北大学教务处处长陈祖兴教授、杨元业博士及教育学院院长靖国平教授、副院长解飞厚、李经天、叶显发等的支持和鼓励。此外,本教材还参考了许多专家、学者以及同行的著作、教材和研究成果,在此,一并表示衷心的感谢!

由于我们水平有限,本书还存在着许多缺点和不足,敬请专家和同行批评和指正。

刘启珍

2005年12月

# 目 录

第一章	绪论	1
第一节	心理学是什么	1
第二节	心理学的研究方法	11
第三节	心理学的历史与现实	17
第四节	心理学的效用	26
第二章	行为的生物学基础	32
第一节	行为的神经学基础	32
第二节	行为的内分泌学基础	47
第三节	行为的遗传学基础	51
第三章	感觉和知觉	58
第一节	注意状态	58
第二节	感觉和知觉概述	68
第三节	人体的主要感觉	72
第四节	心理物理学	82
第五节	知觉的基本特性	86
第六节	错觉	92

第四章	记忆	98
第一节	记忆概述	98
第二节	大脑与记忆	101
第三节	记忆过程的研究及成果	103
第四节	记忆系统	116
第五节	记忆潜能的开发	121
第五章	学习心理	129
第一节	学习概述	129
第二节	几种重要的学习	140
第三节	学习迁移	157
第六章	思维	165
第一节	概述	165
第二节	思维过程的分析	170
第三节	问题解决	173
第四节	创造性思维	178
第七章	情绪	191
第一节	概述	191
第二节	情绪表现与种类	198
第三节	情绪与认知、个性的关系	204
第四节	情绪的理论	207
第五节	情绪与健康	210
第八章	行为动力	218



---

第一节	需要	218
第二节	动机的一般概念	224
第三节	生理性动机	230
第四节	社会性动机	238
第九章	个体心理发展	248
第一节	心理的发展及其主要的观点	248
第二节	认知和语言的发展	255
第三节	情绪和社会性的发展	265
第十章	智力与智力测验	277
第一节	几个常用术语辨析	277
第二节	智力与智力测验	282
第三节	智力理论	288
第四节	影响智力发展的因素	296
第十一章	人格	302
第一节	人格的概念和结构	302
第二节	人格理论简介	304
第三节	健全人格及其培养	312
第四节	人格的鉴别与评估	317
第十二章	社会心理	333
第一节	社会认知	333
第二节	人际交往	344
第三节	人际关系	350
第四节	社会互动与社会影响	352

第十三章 心理障碍与心理治疗 .....	364
第一节 心理障碍的性质 .....	364
第二节 心理障碍的分类 .....	368
第三节 神经症与精神病 .....	370
第四节 心理治疗 .....	382
参考文献 .....	393

# 第一章 绪论

在翻开本书《心理学导论》时,你首先想到的问题可能是心理学是干什么的?心理学家都在做些什么?他们是怎样研究人的心理的?人的心理现象到底有哪些?学习心理学有什么作用?本章将在你具体学习心理学的有关内容之前,对心理学作一个总括性的介绍。

## 第一节 心理学是什么

### 一、心理与心理学

什么是心理(mind)?很多教科书上不作正面回答,将心理视为了一个不释自明的概念或者只能意会难以言传的概念;另一些书上则将其解释为是感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。这是在用部分解释整体,如同问什么是人时回答人是头、手、膀臂、腿的总称一样,没有能说明问题。心理是一个古老而又难解的谜。人类很早就发现自己有看得见、摸得着的肉体,还有那虚无飘渺却又真真实实地存在着的精神,存在着一个与肉体相对的心理实体。它是什么?它为什么在我们的肉体完全静息的时候仍在活动(比如梦)?并且活动起来是那样不可思议:可以上天入地云游四海古怪离奇荒诞不经。因此人们想像精神能够离开肉体而存在,可以永生不死转胎轮回。于是神鬼迷

信、唯心主义产生了。它们都是以对心理(精神)的不理解为基石而建立起来的。

比较心理学的研究证明动物也有心理,甚至像蚯蚓这样的低等动物也有感觉这样的低级心理活动。蚯蚓虽然没有眼睛来感受光刺激,也没有耳朵来感受声音刺激,但它们却知道只有夜间出来活动才比较安全,才不会被别的动物踩死或者被雀鸟啄食。这是因为它能感受到喧闹的白天与宁静的夜间大地震动的差别。至于那些在进化树上比较高等的动物,它们的心理活动就更为复杂和高级:苍鹰能在百米高空的盘旋中辨认地面的猎物;被链子拴在柱子上的狗,当用前爪抓不到面前的肉包子的时候,它会倒过身体,用后腿去搭抓肉包子,这时狗似乎能知道物体间的距离关系。但是动物的心理再复杂,都不能与人的心理相提并论,因为人的心理已经发展到了意识的水平。人不但知道自己在做什么,而且也知道为什么要做,做的结果怎样,所以人的心理又可叫做意识,并且,只有人的心理才能称之为意识。

那么,什么是心理学呢?从词源上,心理学(Psychology)的希腊语词根(psyche)的意思是心灵或精神,后缀 Logos 的意思是知识或规律,二者合起来就是心灵或灵魂的知识。这可以说是心理学最早的定义。但历史上心理学是长期隶属于哲学,该定义因此只具有哲学意义,并不具备科学的内涵。心理学在 1879 年成为一门独立的学科以后,对自身性质的界定,也随着学科的发展和认识的提高而有所变动。在很长的一段时间里,“心理学是研究心理现象的科学”、“心理学是研究心理活动规律的科学”成了很多教科书里有关心理学研究内容的通用语。然而,心理活动是发生在大脑内部的事件,心理现象又大多是内隐的,难以直接观察和度量,了解和认识它们的规律只有通过行为方能实现,其间又有一个颇有影响的心理学流派——行为主义坚持认为,心理学只能够研究行为,把心理(意识)当作幽灵从心理学领域中赶出去,惟其如此,心

理学才能像物理、化学一样真正地成为一门科学。所以,到了 20 世纪 80 年代,人们对心理学的界定,才初步形成这样一个共识:“心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学。”

## 二、心理与行为

上面关于心理学的定义明确指出,心理学首先是研究人的行为,并通过研究行为探索人的心理活动的规律,那么什么是行为?

行为(behavior)指机体的任何外显的、可观察的反应动作或活动,如说话、攻击、散步等。广义上说,行为应包括机体的生理现象,如任何部位肌肉的活动,各种腺体的分泌等,甚至神经系统的电活动。有些行为是很容易被观察到的,如写字、骑自行车等;有些行为则需要依靠很复杂的方法和借助一定的仪器设备才能被观察,如通过脑电仪(EEG)观察脑电波。各种类型的心理学家们是在不同的水平上研究行为的,有的关注神经细胞的行为或腺体的行为;有的则关注更高水平的行为,如攻击性或解决问题的行为。

为什么通过研究行为可以探知心理活动的规律呢?这是因为:第一,人的行为是受心理活动支配的。比如妈妈亲吻自己的孩子是因为她心中充满了对子女的爱。一个人独自闷酌,是由于他情绪上有着无限的忧伤和苦恼。所谓“打是亲,骂是爱”说的都是支配打骂行为背后的心理活动。

第二,人的心理活动是在行为中产生的,并且又会在行为中表现出来。一个人愤怒,是因为遭受到了不公平的待遇或者打击、欺侮;一个人对另一个人之所以胸中充满仇恨,发誓要与之不共戴天,生啖其肉,那对方不是与他有杀父之仇,就是有夺妻之恨,诚如毛泽东所说的,一个人没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。人的各种心理活动都是在行为的导源之下产生的。但是,心理与行为之间的关系又是很复杂的,由于人具有自我控制和心理整饰的功能,心理与行为常常表现并不一致,不呈线性关系。生活中不

难见到的“爱不亲、恨不离”的现象就说明了这一点。虽然如此，心理学的研究依然可以从其表现出来的规律性中，透过行为去把握其真正的心理活动。正是由于人的内在心理与外显行为之间存在着相互依存、相互影响的关系，所以通过对人的外显行为进行系统的观察、描述、测量和分析，我们就可以揭开人的心理活动的规律。从这个意义上说，心理学也是研究行为的科学。

### 三、个体心理与社会心理

人的心理广袤无垠，绚丽多姿，是宇宙间最为复杂的现象之一，恰如法国大文学家雨果在《悲惨世界》里写的“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵”。

对于千姿百态的人的心理现象，我们如何去进行具体研究和认识呢？这就需要对心理现象作出分类，以便有序地去对之进行探索和研究。现代心理学的一种流行观点是把人的心理现象看作一个复杂的系统。对心理系统的描述可以有不同的角度。据此，有的人把心理现象划分为意识现象和无意识现象；有人把心理现象划分为心理事实和心理规律；有人把心理现象划分为认知，情绪与动机，能力和人格；本书采取的我国心理学界长期的做法，即把个体的纷繁复杂的心理现象划分为心理过程、个性和心理状态三大范畴：

#### 1. 心理过程

人的有些心理现象具有鲜明的动态特性，如记忆，从记到忆是个动态过程。而有些心理现象则是静态（稳态）特性明显，如性格，一经形成就相当稳定。心理过程这个专门术语就是对前者而言的。过程意味着流动、变化，故心理过程也称心理活动。心理过程包括认识、情绪、意志三个方面，简称知、情、意。知、情、意涵盖了人的心理活动的各个方面。

人在认识事物的过程中，必定会产生感觉、知觉、记忆、想像、

思维之类的心理活动。同时,人也必定借助于这类心理活动来达到认识事物的目的。这类与认识密切关联的心理现象,心理学上通称为认识过程。

人在认识活动的基础上,会对人、对己、对事、对物抱有一定的态度(接受、拒绝等)并在内心产生相应的体验(愉快、厌恶等),这种态度体验是与情绪密切关联的,称为情绪过程。各人有自己的情绪世界,而这情绪世界就是由喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等常见的情感过程构成的。

心理过程的第三个方面是意志过程。意志过程是人在活动中自觉地确定目标并据以规划行动、克服困难的心理过程。有时,你面对错综复杂的情况,但你必须决断;你面对重重阻力,但你必须排除;你面对强烈诱惑,但你必须克制。诸如此类的心理现象,都是意志过程的表现。这种足以体现主观能动性的心理现象,只有人类才具备。

## 2. 个性

每个人通过各自的生活道路形成了自己特定的心理面貌,从而使自己在心理上稳定地与他人区别开来。心理学所言个性,指的就是一个人总的心理面貌。显然,个性不同于心理过程,因为个性表现心理现象的静态特性,而心理过程则表现了心理现象的动态特性。

可以把个性划分为三个子系统:个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

个性倾向性是什么呢?概括来说,它是一种内在的决定着人对事物的态度和行为的动力系统。人在周围世界的万事万物中,选择与舍弃什么,趋向与回避什么、追求与拒绝什么,等等,都取决于人有什么样的个性倾向性。个性倾向性包括需要、动机和价值观等成分。换句话说,个性倾向性表现在需要、动机和价值观等方面。我们应该知道,人是需要者。每个人都有自己的需要,如生存

的需要、发展的需要、享受的需要、安全的需要、自尊的需要等。人也是行动者，而行动是由动机推动的。人还是价值观的持有者，人们根据自己的价值观来权衡事物的主次、轻重与是非。价值观的不同，足以使人们的个性倾向性和行为表现大异其趣。

个性结构中的另一个子系统是个性心理特征。个性心理特征是个人在心理活动方面经常表现出来的稳定特征。但这些稳定特征在形态上是不同的，其中有些属于气质，有些属于性格，有些属于能力。从心理活动的动力方面表现出来的稳定特征称为气质。如有的人言行总是敏捷，而有些人言行总是迟缓，这是气质上的差异。从人对现实的态度和行为方式方面表现出来的稳定特征称为性格。如有的人待人处事一丝不苟，而有些人待人处事不拘小节，这是性格上的差异。从直接制约工作效率方面表现出来的稳定特征称为能力。如有的人掌握新的专业知识时举重若轻，而有的人则需费九牛二虎之力，这是能力上的差异。简言之，人与人之间在个性心理特征上的差异，可以归纳为气质上的差异、性格差异和能力差异。

个性的又一个子系统是自我意识。它是个性结构中的自我调节系统。从心理学的角度来看，人类的高明之处就在于，人有自我意识，能够进行自我调节，从而能改善自己的心理素质和行为。自我意识有它的认识侧面（自我意识）、情感侧面（自我体验）、意志侧面（自我控制）。人们常常会问自己：“我是个什么样的人？”“我为什么会成为这样的人？”这涉及的就是自我认识问题。自我观察、自我概括、自我评价、自我认定等，是常见的自我认识形式。人不仅认识自己而且体验自己，会自问：“我对自己满意吗？”“我能接受自己吗？”这就是自我体验问题。自尊、自卑、自豪、自责等是常见的自我体验形式。人在自我认识、自我体验的基础上常会问自己：“我怎样改变自己？”“我怎样闯过难关？”这涉及的就是自我控制问题。自强、自立、自主、自律等是常见的自我控制形式。由此可见，



凡涉及人的自我的各种心理现象,都可以通过自我意识这个系统加以研究。

### 3. 心理状态

心理状态是心理活动在一段时间内出现的相对稳定的持续状态。它既具有心理过程的暂时性、可变性的特点,又具有个性的持久性、稳定性的特点。但心理状态不像心理过程那样短暂可变,也不像个性那样持久稳定。所以心理学把心理状态看作介于这二者之间的中间状态。人的心理活动和行为表现都是在一定的心理状态的基础上出现的。从这个意义上说,心理状态是心理活动和行为表现的心理背景。你要真正地理解一个人的心理活动和行为表现,是不能不了解他此时此地的心理状态的。学生学习、工人生产、士兵打仗、球员比赛等,其成效如何,都与心理状态有关。因此,心理状态作为心理学研究对象的一个重要部分,已日益引起人们的重视。

心理状态的表现是多方面的,它可以表现在知、情、意的任何一个方面。如好奇、疑惑、沉思,这是认识方面的心理状态;淡泊、焦虑、渴求,这是情绪方面的心理状态;克制、犹豫、镇定,这是意志方面的心理状态。研究、考察人的心理状态,不仅要描述其表现形态,而且要把握其具体成因,这样才有应用价值。

通过以上的阐述,我们已经知道,心理学的研究对象可以划分为心理过程、心理状态和个性三大范畴,而每个范畴又包含着一些不同的方面(参见下表)。这种划分对于了解和研究人的心理是方便的,但必须防止把这种划分绝对化。在现实的人身上,不论那种心理现象都不会孤立的存在。人的心理具有高度的整体性。心理的各组成部分之间存在着相互联系、相互依存、相互影响的辩证关系。在学习以下各章时,我们必须记住心理学的这个基本观点。